

ADMISIÓN 2024-2025

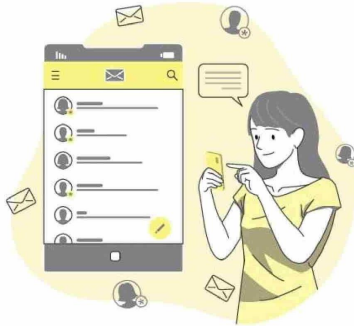
# Prueba PAES en su recta final: cinco claves para preparar el examen, según expertos

El lunes 2 de diciembre, 294 mil estudiantes rendirán la prueba que marcará su camino hacia la educación superior. Para apoyar su preparación, recopilamos los consejos que ofrecen las universidades de Harvard, Oxford y Shanghai a sus alumnos para enfrentar sus exámenes finales, complementándolos con la opinión de expertos nacionales. Aquí presentamos una selección de las recomendaciones para aprovechar estas últimas semanas de estudio.

## Minimizar el uso de RRSS

Desconectarse de los dispositivos y redes sociales facilita la inmersión completa en los estudios, reduciendo la procrastinación.

**María José Bunster, psicóloga y académica de la U. Finis Terrae conoce de cerca el tema. Muchos de sus paciente** reconocen que se acuestan tarde porque se quedan "pegados" haciendo scroll en el celular. "Muchos jóvenes traen como motivo de consulta la procrastinación, que es la tendencia a postergar lo importante, dedicándose a cosas poco relevantes. Las redes sociales están diseñadas para ofrecernos siempre lo que queremos ver: '¿Te gustó esto? Esto también te podría gustar'. Además de los ganchos evidentes que se relacionan con la autoimagen, autoestima y comparación social. Tenemos sed de ver que nuestras publicaciones tuvieron muchos 'me gusta'. Estudiar la PAES compitiendo con la gratificación inmediata que proveen las redes sociales, es muy difícil".



## Respiración y relajación

Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, es una recomendación común entre los expertos. Estas prácticas ayudan a calmar la ansiedad, mejorando la concentración y el control de los nervios, lo cual prepara al estudiante para enfrentar momentos de alta presión. Generar un estado de tranquilidad favorece tanto la concentración como el rendimiento académico.



## Mantener una buena nutrición y dormir lo suficiente

Dormir bien y seguir una dieta equilibrada ayuda a optimizar el cerebro para absorber y retener información. La Dra. Camila Corvalán, directora del CIAPEC-INTA de la U. de Chile, explica que el consumo de alimentos ultraprocesados se ha asociado con síntomas de depresión y ansiedad. "Cuando tenemos que rendir una prueba, tenemos que estar alertas, concentrados, por lo que la recomendación es evitar estos alimentos". La evidencia muestra que tomar desayuno favorece los procesos mentales: "Deberíamos consumir alimentos que aporten antioxidantes y ácidos grasos beneficiosos para el cerebro, como la palta y los berries, además de mantener una buena hidratación. Beber suficiente agua permite mejorar la atención y la concentración".

## Revisión de pruebas

Resolver las pruebas de años anteriores permite familiarizarse con el tipo de preguntas. ¿Dónde se encuentran? En el sitio web del Demre. Esta práctica no solo mejora la velocidad de resolución, sino que permite identificar temas difíciles y ayuda a organizar los conocimientos de forma estratégica. La U. de Harvard destaca que la autoevaluación y la elaboración de mapas conceptuales fortalecen la comprensión, mientras que la repetición de temas principales contribuye a la memoria a largo plazo, crucial en la recta final.



## Establecer rutina con horario y descanso

Tener un horario claro y realista reduce la ansiedad al definir exactamente qué estudiar y cuándo. Este enfoque permite un ritmo de estudio más sostenido. Tanto la U. de Oxford como la U. de Harvard enfatizan la importancia de alternar materias (memorización y resolución de problemas), y la incorporación de breves pausas de 5 a 10 minutos cada hora para mejorar la retención. La U. de Shanghai destaca, además, la importancia de distribuir el estudio en sesiones más cortas y frecuentes para no agotar la mente.

